



**Steven W. Troxler**  
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services**  
*Food and Drug Protection Division*

**Joe Reardon**  
Director

## **Manzanas**



Las manzanas recen en Carolina del Norte entre los meses de agosto y febrero; se venden muy frescos en los Farmers Market. ¿Conoce usted sus maravillosas propiedades?

### **Características de la Manzana**

La manzana es una fruta crujiente, de carne blanca y piel roja, amarilla o verde. Tienen un sabor dulce moderado, sabor refrescante y cierta acidez que puede ser más o menos intensa de acuerdo al tipo de manzana.

La manzana pertenece a la familia de las rosas.

Al comprar elija manzanas de color intenso y guárdelas en la refrigeradora para evitar que se vuelvan demasiado

suaves al cabo de dos o tres días. Resulta conveniente comprarlas en los Farmers Markets, donde las manzanas que le venden tienen probablemente solo un día de cosechadas.

Look for firm fruits with rich coloring. Yellow and green apples with a slight blush are best.

La manzana entera es más nutritiva que el jugo de manzana, porque contiene fibra y, porque los jugos reducen la concentración de fitonutrientes.

### **Manzanas de Carolina del Norte**

Carolina del Norte ocupa entre el séptimo y el noveno puesto en la producción de manzanas del país. Produce 14 variedades de manzanas: Red Delicious, Rome Beauty, Golden Delicious, Stayman, Granny Smith, Gala, Jonagold, Gingergold, Fuji, Crispin/Mutsu, Goldrush, Honeycrisp, Empire and Pink Lady.

Red Delicious son excelentes para comerlas frescas, solas o en ensaladas.

Rome Beauty y, Golden Delicious son buenas para hornearlas y cocinarlas.

Stayman se utilizan para la cocina, para preparar vinagre de cidra y también se comen frescas.

Granny Smith's aumentan su sabor cuando se hornean.

Gala tiene un sabor y aroma dulces notables; son recomendables para los niños.

Jonagold es jugosa y crujiente y se está convirtiendo en una de las preferidas.

Gingergold es madurada antes de tiempo; tiene una apariencia similar a la Golden delicious pero con un toque naranja.

Fuji tiene un sabor dulce delicioso y es una de las favoritas para comerla como postre.

Crispin/Mutsu tiene un sabor intenso.

Goldrush tiene un sabor picante y textura firme.

Honeycrisp son muy crujientes y dulces, su sabor es balanceado.

Empire tiene carne jugosa.

Pink Lady es crujiente y tiene un sabor dulce y ácido a la vez.

## Manzanas y el Cáncer



Quercentin, un flavonoide abundante en las manzanas ayuda a prevenir el crecimiento del cáncer de próstata, de acuerdo con los estudios realizados por la Clínica Mayo. Y, de acuerdo con las investigaciones efectuadas por la Universidad Cornell, los fotoquímicos que se encuentran en la cáscara de la manzana inhiben en un 43% el desarrollo del cáncer de colon.

Por otro lado, el Instituto Nacional de Cáncer señala que los flavonoides presentes en las manzanas y en ciertos otros alimentos pueden reducir el riesgo de cáncer de pulmón en un 50%.

## Manzanas y la Salud de los Pulmones

Dos estudios efectuados en Inglaterra indican que comer cinco manzanas semanales mejora el funcionamiento de los pulmones y disminuye las enfermedades respiratorias.



El consumo diario de los fitonutrientes que contienen las manzanas disminuye el riesgo de cáncer de pulmón en un 46%.

## **Manzanas y la Salud del Corazón**

De acuerdo con las investigaciones comer dos manzanas diarias disminuye significativamente el colesterol malo.

Las manzanas son uno de los pocos alimentos que contribuyen a disminuir las enfermedades del corazón. Aquellas personas que consumen con regularidad manzanas, te, cebollas y brócoli disminuyen en un 20% el riesgo de contraer una enfermedad al corazón.



La piel de las manzanas y las cebollas son las dos fuentes principales de un flavonoide llamado quercetin.

Apple skin and onions are the two major food sources of a potent flavonoid called quercetin.

Quercetin es un antioxidante que aumenta las defensas del organismo, sobre todo cuando se le combina con la vitamina C, otro antioxidante también presente en las manzanas.

## **Manzanas y la Descalcificación de los Huesos en la Menopausia**

Un flavonoide presente en las manzanas llamado polifenol podría ayudar a evitar la descalcificación de las mujeres durante la menopausia.

Uno de los efectos que ocurre durante el cambio hormonal durante la menopausia es la tendencia a producir inflamaciones y radicales libres, los cuales promueven la descalcificación de los huesos. Dada su acción antiinflamatoria, el polifenol podría ayudar a evitar la pérdida de la salud de los huesos durante este periodo de vida de las mujeres.

## **Manzanas y el Cáncer de Seno**

La Universidad de Cornell condujo una investigación en ratas y de acuerdo con los resultados, los tumores de seno cancerosos disminuyeron en un 44 % en las ratas que fueron alimentadas con una cantidad de manzanas equivalente a una, tres y seis manzanas diarias en el consumo humano, durante 24 semanas.

## **Manzanas y el Cerebro**

De acuerdo con las investigaciones la manzana, gracias a su contenido del fitonutriente llamado quercentin protege al cerebro de enfermedades degenerativas, como el Alzheimer y el Parkinson.

Otros nutrientes que la manzana contiene también jugarían un papel importante en la protección de las neuronas cerebrales de oxidación, lo cual es causa de las enfermedades degenerativas.

## Manzanas y Fibra



Cuando se come con cáscara, una manzana de tamaño mediano provee 3 gramos de fibra; sin cáscara provee 2.7 gramos de fibra.

Las manzanas contienen tanto fibra soluble como fibra insoluble y, ambos tipos de fibra disminuyen el colesterol, reducen el riesgo de endurecimiento de las arterias, de ataques al corazón y de apoplejía.

La fibra insoluble de las manzanas elimina el mal colesterol del tracto digestivo, mientras que la fibra soluble reduce el mal colesterol que se produce en el hígado.

Comer una manzana diaria disminuye el mal colesterol 8-11%, dos manzanas diarias lo reducen en un 16%.

Tanto la fibra soluble como la fibra insoluble de la manzana protegen al organismo contra el cáncer, ya que eliminan el estreñimiento y eliminan las sustancias tóxicas del organismo.

Tanto la fibra insoluble de la manzana como su fibra soluble, la pectina, ayudan a eliminar el estreñimiento, por lo tanto previenen de divertículos y cáncer al colon.

La pepsina ayuda también a controlar la diarrea.

## Manzanas distintas, Antioxidantes Diferentes

Los investigadores han encontrado que existen diferencias en las cantidades de ácido fenólico y en la cantidad de flavonoides que contienen las manzanas.

Entre las variedades de manzanas que se utilizan para preparar salsa de manzana (Rome Beauty, Idared, Cortland y Goleen Delicious), se ha encontrado que la manzana Rome Beauty es la que contiene mayor cantidad de ácido fenólico.

Entre las 10 manzanas más consumidas en los Estados Unidos, se ha encontrado que la Fuji es la manzana que contiene mayor cantidad tanto de ácido fenólico como de flavonoides, seguida por la Red Delicious. Ambas tienen un alto contenido de antioxidantes.



## Propiedades de la Manzana

MacroNutrientes	Unidades	Valor por 138 gms	MicroNutrientes	Unidades	Valor por 138 gms
Agua	g	118.07	<b>Vitaminas</b>		
Energía	kcal	72	Vitamina C	mg	6.3
Proteína	g	0.36	Thiamina	mg	0.023
Total Grasas	g	0.23	Riboflavina	mg	0.036
Carbohidratos	g	19.06	Niacina	mg	0.126
Fibra dietética	g	3.3	Acido Pantotenico	mg	0.084
Azúcar	g	14.34	Vitamin B-6	mg	0.057
Grasa Saturada	g	0.039	Folate	mcg	4
Grasa Monosaturada	g	0.010	Folate, DFE	mcg_DFE	0
Grasa Polisaturada	g	0.070	Vitamina B-12	mcg	0
Colesterol	mg	0	Vitamina A	IU	75
<b>Minerales</b>			Vitamina E	mg	0.25
Calcio	mg	8	Vitamina K	mcg	3.0
Hierro	mg	0.17	<b>Fitonutrientes</b>		
Magnesio	mg	7	Fitosteroles	mg	17
Fósforo	mg	15	Beta Carotene	mcg	37
Potasio	mg	148	Beta Cryptoxanthin	mcg	15
Sodio	mg	1	Lycopene	mcg	0
Zinc	mg	0.06	Luteina y Zeaxantina	mcg	40

Datos tomados del USDA

### Notas

- **138.** La información se refiere a una manzana mediana (138 gramos), cruda, con cáscara.
- **5.** El Instituto Nacional del Cáncer y varias otras organizaciones de salud de los Estados Unidos recomiendan consumir 5 raciones diarias de frutas y vegetales.
- + - Las frutas y los vegetales pierden propiedades alimenticias cuando se almacenan durante mucho tiempo o, cuando se cocinan por un tiempo largo. Por ello consúmalos frescos y, si los cocina, que sea durante un tiempo corto.

**¡Lave Siempre Muy Bien Sus Frutas y Vegetales!**